

Strategi Memperlambat Usia Menopause Di Posyandu Posyandu Lansia Kabupaten Rokan Hulu.

Strategy slows the age of menopause in elderly neighborhood health districts posyandu –posyandu RokanHulu

Rika Herawati*Heny Sepduwiana** Andria***

***Dosen Prodi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

Abstrak

Usia menopause di Indonesia terjadi penurunan juga dari 47 tahun menjadi 45 tahun yang disebabkan oleh berbagai Aspek . Tujuan Penelitian dilakukan untuk mengetahui Aspek-aspek yang berhubungan dengan usia menopause di Posyandu-Posyandu Lansia Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2013.Jenis Penelitian ini adalah *Kuantitatif Analitic Cross Sectional Study*, dengan jumlah sampel 763 wanita menopause, dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dengan uji T independen dan korelasi Product Moment, dan multivariat dengan uji regresi linier ganda. Hasil diperoleh bahwa variabel yang berhubungan dengan usia menopause adalah Konsumsi merokok, pendapatan, olah raga, usia terakhir melahirkan, jumlah anak, kontrasepsi,riwayat pendidikan, riwayat konsumsi alkohol dan menarche. Diperoleh persamaan regresi yaitu $\text{Usia menopause} = 39.16 - 0,140 \text{ Konsumsi rokok} + 3.39 \text{ Pendapatan} + 0.764 \text{ olah raga} + 0.026 \text{ Usia terakhir melahirkan} + 0,161 \text{ Jumlah Anak} + 3.628 \text{ Kontrasepsi} + 0.075 \text{ Riwayat Pendidikan} + 6.662 \text{ Riwayat Konsumsi Alkohol} - 0,109 \text{ Menarche}$. Kesimpulan : Variabel yang paling besar pengaruhnya adalah konsumsi rokok, pendapatan, olah raga, jumlah anak, kontrasepsi yang dipakai,riwayat konsumsi Alkohol, usia melahirkan anak terakhir , menarche dan terkecil adalah pendidikan. Dengan R^2 di ketahui 67,7% variasi dari usia menopause dapat dijelaskan oleh variabel independen tersebut dan sisanya 32,3 % dijelaskan oleh sebab lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Strategi memperlambat menopause adalah menghentikan konsumsi rokok, menambah pendapatan dengan berusaha di rumah, melakukan olah raga teratur minimal 30 menit sehari, wanita dengan anak sedikit melakukan pola hidup sehat dan menghindari stress.mengatur jarak kelahiran dengan menggunakan kontrasepsi hormonal dan melahirkan pada usia reproduksi yang sehat yakni pada usia 20-35 tahun, tidak mengkonsumsi Alkohol, mengutamakan pendidikan yang tinggi pada anak wanita, serta menambah pengetahuannya, melalui media cetak, televisi dan memberikan gizi yang baik pada anak wanita mulai usia dini sehingga bisa menarche bisa lebih awal.

Kata kunci : Usia Menopause,Kabupaten Rokan Hulu.

ABSTRACT

It is also found in Indonesia, it begins from 47 years to 45 years that is caused by some aspects. The Objective of this study is to determine the aspects that relates to the age of menopause at Older Hospital in Rokan Hulu on 2013. The method of this study is Quantitative Study Cross Sectional study, its sample are 763 postmenopausal women, by using a stratified random sampling technique. Data is analized by using Univariate, Bivariate, T test and product moment correlation, and multivariate multiple regression tests. The result is, there are some variables that relates with age of menopause. They are smoking, income, sport, age last birth, number of children, contraception, history of education, history of alcohol consumption and menarche. It can be found in the data; menopausal age = $39.16 - 0.140 \text{ cigarette consumption} + 3.39 \text{ income} + 0.0764 \text{ sport} + 0.0026 \text{ Age last birth} + 0.161 \text{ Number of Children} + 3.628 \text{ Contraception} + 0.0075 \text{ Education History} + 6.662 \text{ History of Alcohol Consumption} - 0.109 \text{ Menarche}$. The greatest effect Variable are cigarete consumption, income, sport, number of children, contraceptive uses, history of alcohol consumption, the last age birth, menarche, and the lowest education. With R^2 is known that 67.7% menopausal age variation can be explained by those independent variables and 32.3% other aspect that is not conducted in this research. The strategies for decreasing woman menopausal age are stoping to consume cigarete, doing home industry, doing sport regularly at least 30 minute per day, programming healthy life, avoiding stress, spacing birth time by using hormonal contraception, birthing in healthy reproduction age in 20-35 years, avoiding to consume alcohol, giving the higherst education and improving their knowledge from newspaper, television and also consuming good nutrition to children from early age.

Keywords: Age of Menopause, RokanHulu

PENDAHULUAN

Meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) pada wanita menurut WHO (2000), di dunia meningkat dari 65 tahun pada tahun 1999, menjadi 73 tahun pada tahun 2010; di Indonesia UHH dari 52,7 tahun pada tahun 1999 menjadi 71,74 tahun pada tahun 2010 (Rismala, 2010) .Sedangkan bila dilihat dari usia menopause antara seorang wanita dan wanita lainnya tidaklah sama, bergantung pada faktor-faktor mempengaruhinya.

Studi epidemiologis mengungkapkan fenomena yang menunjukkan fakta bahwa usia menopause wanita di berbagai belahan dunia akhir-akhir ini semakin cepat. Sebelum tahun 2000, rata-rata usia menopause wanita adalah 51,3 tahun (Thomas, 2001). Sementara pada tahun 2010, didapati rata-rata usia menopause wanita wanita di negara-negara seperti Paraguay, Colombia, Italia dan negara-negara di Asia seperti Korea, Jepang, Malaysia rata-rata usia menopause wanita menjadi lebih awal, yaitu sekitar 46,9 tahun di Negara maju pun seperti Amerika Serikat usia menopause dari 53,2 tahun menjadi 47,5 tahun. Di Indonesia dari rata-rata usia menopause 47 tahun sebelum tahun 2000, pada tahun 2010 rata-rata usia menopause menjadi 45 tahun.(Rismala, 2010).

Dengan peningkatan UHH pada wanita yang semakin tinggi sedangkan usia menopause yang semakin cepat, maka 1/3 kehidupan wanita berada pada masa menopause, yakni menjalani kehidupan dengan keluhan fisik dan

psikologis yang semakin panjang (Blumel, 2011).

Ditinjau dari jumlah penduduk yang ada di Indonesia pada tahun 2000 mencapai 203,46 juta orang dengan 101,81 juta penduduk wanita, sekitar 25% atau sekitar 15,5 juta orang dari penduduk wanita Indonesia akan mencapai usia menopause, jumlah meningkat menjadi 11% pada tahun 2005. Pada tahun 2008 sekitar 25.32 juta wanita memasuki usia menopause. Pada tahun 2015 diperkirakan jumlah tersebut akan bertambah sebesar 14%. Tahun 2020 diperkirakan jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause adalah 30,3 juta orang (Baziad, 2010)

Di Provinsi Riau sendiri terdapat 343.440 orang wanita yang memasuki usia menopause (45-64 Tahun) tersebar di masing- masing provinsi yang ada di Riau.

Data Dinas Kesehatan Rokan Hulu tahun 2012, di Kabupaten Rokan Hulu di dapatkan jumlah wanita Usila di 21 Posyandu mulai dari umur 45 sampai > 70 tahun berjumlah 3.548 orang. Dari 21 Posyandu tersebut peneliti mengambil 13 Posyandu yang di jadikan sebagai tempat penelitian karena 13 posyandu tersebut yang aktif dan di rasa cukup untuk mewakili populasi dari penelitian. Tiga belas posyandu tersebut tersebar di berbagai pelosok kota dan desa, serta secara geografis yang berbeda-beda dan ragam perekonomian yang berbeda pula. Adapun Jumlah Lansia di 13 Posyandu tersebut berjumlah 2.346 orang dapat di lihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1.1
KUNJUNGAN WANITA LANSIA DI TIGA BELAS POSYANDU LANSIA
KABUPATEN ROKAN HULU

No	Posyandu Lansia	Jumlah Kunjungan umur 45 - >70	Jumlah Menopause
1	Rambah	220 orang	105 orang
2	Rambah Hilir I	67 orang	20 orang
3	Rambah Hilir II	49 orang	14 orang
4	Rambah Samo I	112 orang	39 orang
5	Kepenuhan Hulu	19 orang	10 orang
6	Tambusai	114 orang	44 orang
7	Tambusai Utara I	157 orang	54 orang
8	Rokan IV Koto I	178 orang	64 orang
9	Pagaran Tapah	12 orang	8 orang
10	Ujung Batu	65 orang	19 orang
11	Tandun I	73 orang	23 orang
12	Tandun II	914 orang	241 orang
13	Kabun	366 orang	122 orang
Jumlah		2.346 orang	763 Orang

(Data Dinas Kabupaten Rokan Hulu tahun 2012)

Menurut penanggung Jawab Program Usila di 13 Posyandu di Rokan Hulu Dari 763 orang yang telah menopause, wanita tersebut mengalami usia yang berbeda-beda saat menopause dan banyak mengeluhkan perubahan yang terjadi menjelang menopause dan tidak tahu bagai mana cara mengatasi keluhan yang dirasakan.

Banyak aspek yang berhubungan dengan terjadinya usia menopause Kasdu (2002) dan Yatim (2001). Beberapa faktor tersebut yaitu usia pertama kali menstruasi, pemakaian metode kontrasepsi, status keluarga (seperti status perkawinan, jumlah anak dan usia melahirkan anak terakhir), riwayat keluarga, pekerjaan, pendapatan, merokok dan minum alkohol. Selain itu, ada juga beberapa faktor lain diantaranya

Cuaca dan ketinggian tempat tinggal dari permukaan laut, sosio ekonomi, olah raga, kebiasaan diet (Blackburn & Davidson, 1900).

Terjadinya percepatan usia menopause pada wanita sedangkan usia harapan hidup yang semakin lama yakni 71,4 tahun, yang menyebabkan wanita tersebut lebih lama \pm 20 tahun terpapar dengan keluhan-keluhan menopause selama sisa hidupnya, maka peneliti sangat tertarik untuk meneliti faktor yang mempengaruhi percepatan usia menopause. Pemilihan Kabupaten Rokan Hulu karena peneliti sebelumnya pernah meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi usia menopause di 4 posyandu lansia di Rokan Hulu, dan di dapatkan hasil bahwa dari 100 orang

responden 82% mengalami usia menopause lebih cepat.

1.1. Identifikasi dan Perumusan masalah

Terjadinya percepatan usia menopause dari 47 tahun menjadi 45 tahun, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Bagaimana strategi memperlambat usia menopause di Posyandu-Posyandu Lansia Kabupaten Rokan Hulu.

1.2. Tujuan Penelitian.

Tujuan Penelitian adalah :

- a. Untuk mendapatkan aspek yang berhubungan dengan percepatan usia menopause.
- b. Untuk mendapatkan strategi memperlambat usia menopause.

1.3. Kegunaan Penelitian.

Target luaran yang ingin dicapai adalah :

- a. Publikasi Ilmiah dalam jurnal local yang mempunyai ISSN atau Jurnal terakreditasi.
- b. Prosiding pada seminar ilmiah baik yang berskala lokal, regional maupun nasional dan pengayaan bahan ajar.

menopause, sehingga memudahkan untuk pengambilan data yang diperlukan.

3.2. Cara penentuan Ukuran Sampel

- 1) Penentuan ukuran sampel yang berskala rasio

Informasi yang diperlukan :

- a) Nilai Koefisien korelasi Product momen (r) : berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan terhadap 50 orang responden.
- b) Tingkat signifikansi (alpha) 5 %.
- c) Kekuatan Uji 90 % atau beta 10%.

Tabel 3.1 Perhitungan Besar Sampel

Dengan	Variabel
Dependen	Dan
Independen	Skala
Rasio	

METODE PENELITIAN

3.1. Lokasi dan waktu penelitian

Lokasi Penelitian ini dilakukan di 13 Posyandu Lansia di Kabupaten Rokan Hulu. Alasan dijadikan sebagai tempat penelitian adalah karena di Posyandu lansia tersebut merupakan tempat berkunjungnya wanita-wanita yang sudah

No	Variabel Independen	r	A	β	n
1	Menarche	0,537	5%	10%	38
2	Jumlah Anak	0,597	5%	10%	25
3	Usia melahirkan anak terakhir	0,488	5%	10%	38
4	Kebiasaan merokok	0,356	5%	10%	82
5	Pendidikan terakhir	0,400	5%	10%	62
6	Pendapatan	0,604	5%	10%	25

2). Penentuan Ukuran Sampel berskala ordinal
Informasi yang diperlukan adalah :

- Nilai rata-rata dari populasi (kelompok) independen x1 dan x2, diperoleh dari penelitian pendahuluan dengan 50 Orang responden.
- Standar Deviasi pada kelompok 1 dan 2 yakni S1 dan S2, masing-masing diperoleh dari penelitian pendahuluan dengan 50 orang responden
- Tingkat signifikansi (alpha) 5 %.
- Kekuatan Uji 90 % atau beta 10%.
- Dengan Menggunakan rumus :

$$Sp^2 = \frac{[(n_1 - 1)S^2_1 + (n_2 - 1)S^2_2]}{(n_1 - 1) + (n_2 - 1)}$$

Persyaratan dalam analisis multivariat jumlah sampel sangat penting diperhatikan, sehingga setiap variabel diperlukan minimal 10-15 responden . Bila dalam penelitian terdapat 12 variabel, maka diperlukan sampel minimal 12 x

15 responden (Hastono ,2007). Sehingga pada penelitian ini ukuran sampel yang digunakan minimal 180 orang. Tetapi pada penelitian ini kami memperoleh jumlah populasi sebanyak 2.346 orang dengan jumlah wanita yang telah menopause sebanyak 763 orang. Dan seluruhnya dijadikan sebagai sampel penelitian dengan *stratified sampling* dengan menggunakan sampling fraction yang tidak sama pada masing-masing kelompok, karena dengan sampel yang cukup besar akan dapat menarik kesimpulan yang benar atau valid (Lapau, 2012).

3.3. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif Analitik* dengan jenis desain *Analitik Cross Sectional Study*, yaitu pengambilan data yang dilakukan dalam satu kurun waktu. Peneliti mengumpulkan data sampel pada waktu yang bersamaan. Penelitian ini menggunakan desain *Analitik Cross*

Sectional Study, karena perkiraan proporsi masalah cukup besar.

3.4. Tehnik Pengumpulan dan Analisis data

Jenis data pada penelitian ini adalah data primer dan sekunder, data primer langsung di peroleh melalui wawancara lansung terhadap responden dan data skunder di peroleh dari register lansia di posyandu lansia yang akan di gunakan untuk mendapatkan alamat rumah lansia, serta mengetahui jenis kelamin dan status lansia tersebut sudah menopause atau belum.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner secara langsung yang di tanyakan kepada responden yang berkunjung di posyandu-posyandu lansia yang ada di Kabupaten Rokan Hulu pada saat dilakukan penelitian, pada responden yang tidak berkunjung langsung di kunjungi ke rumah masing- masing berdasarkan alamat responden yang diperoleh dari

penanggung jawab posyandu lansia setempat.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara univariat, bivariat dan multivariat. Analisa univariat bertujuan untuk mengetahui proporsi kategori variabel independen, sehingga diketahui apakah terdapat homogenitas pada variabel independen tertentu, yang merupakan salah satu sebab tidak terlihat hubungan statistik antara variabel independen dan variabel dependen yang bersangkutan walaupun hubungan itu sebetulnya ada. Analisa bivariat, Analisa bivariat bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen yang berskala rasio dengan variabel dependen dengan uji korelasi pearson Product Moment. Koefisien korelasi adalah indeks atau bilangan yang digunakan untuk mengukur derajat hubungan, meliputi kekuatan hubungan dan arah hubungan. Interval nilai koefisien korelasi menurut Colton (Hastono,2007)

Tabel 3.3.Derajat kekuatan hubungan dan arah hubungan. Interval nilai koefisien korelasi menurut Colton.

Interval Nilai (r)	Kekuatan Hubungan
0,00-0,25	Tidak ada hubungan / hubungan lemah
0,26-0,50	Hubungan sedang
0,51-0,75	Hubungan kuat
0,76-1,00	Hubungan sangat kuat /sempurna

Setelah didapatkan koefisien korelasinya maka di gunakan rumus :

$$Sp^2 = \frac{[(n1 - 1)S^2_1 + (n2 - 1)S^2_2]}{(n1 - 1) + (n2 - 1)}$$

Sedangkan untuk variabel independen yang berskala ordinal dan nominal dengan variabel dependen berskala rasio digunakan uji t yakni uji yang merupakan teknik statistik parametris yang digunakan untuk menguji komparasi data rasio atau interval.

Pada hasil uji T dengan penilaian p terhadap nilai α (0,05),bila p value \leq

0,05 (α) menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara variabel yang diteliti (Hastono, 2007). Analisa multivariat ini bertujuan untuk melihat atau mempelajari hubungan variabel independen dengan satu variabel dependen (Hastono,2007), dan menghilangkan pengaruh variabel pengacau (Lapau ,2010). Analisis multivariat yang digunakan adalah analisis regresi linier ganda

HASIL PENELITIAN

RESUME HASIL ANALISIS BIVARIAT VARIABEL DEPENDEN SKALA RASIO DENGAN INDEPENDEN SKALA ORDINAL DAN NOMINAL

Variabel	Mean	SD	SE	P value	N
Beban Kerja					
Berat	47,46 th	4,436 th	0,253 th	0,0001	308 org
Ringan	48,46 th	3,741 th	0,175 th		455 org
Kontrasepsi					
Tidak Hormonal	44,64 th	3,346 th	0,199 th	0,0001	299 org
Hormonal	50,27 th	2,659 th	0,123 th		464 org
Olah Raga					
Tidak	47,43 th	4,609 th	0,581 th	0,0005	571 org
Ya	49,92 th	3,414 th	0,246 th		192 org
Status perkawinan					
Tidak	44,40 th	1,441 th	0,400 th	0,0001	13 org
Ya	48,13 th	4,060 th	0,148 th		750 org
Riwayat konsumsiAlkohol					
Ya	37,79 th	1,903 th	0,436 th	0,0001	19 org
Tidak	48,32 th	3,757 th	0,138 th		744 org
Riwayat PenyakitReproduksi					
Ya	37,00 th	1,549 th	0,633 th	0,0001	6 org
Tidak	48,14 th	3,955 th	0,144 th		757 org

Berdasarkan hasil resume analisis bivariat terhadap variabel dependen dan independen dengan skala rasio ditunjukkan pada tabel 4.16 sebagai berikut: semua variabel berhubungan dengan usia menopause dengan kekuatan

hubungan sedang hingga kuat antara rentang 0,200-0,601 dan semua variabel signifikan dengan $P \text{ value} < 0,05$. Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

RESUME HASIL ANALISIS BIVARIAT VARIABEL DEPENDEN DAN INDEPENDEN DENGAN SKALA RASIO

Variabel	R	R ²	Persamaan garis	P value
Kebiasaan merokok	0,601	0,361	Usia menopause = 64,64 + (-1,183) kebiasaan merokok	0,0005
Pendapatan	0,400	0,060	Usia menopause = 43,657 + 2,04 pendapatan ibu	0,0005
Usia melahirkan anak terakhir	0,344	0,119	Usia menopause = 42,151+ 0,179 usia melahirkan anak terakhir	0,0001
Jumlah Anak	0,333	0,111	Usia menopause = 45,465 + 0,59 Jumlah anak	0,0001
Menarche	0,206	0,043	Usia menopause = 55,104+(-0,496) menarche	0,0001
Pendidikan	0,200	0,041	Usia menopause = 45,549 + 0,062 Pendidikan	0,0001

PEMODELAN MULTIVARIAT VII(AKHIR)

Variabel	Koefisien B	Koefisien n Beta	P value	r	R ²
Kebiasaan merokok	-0.140	-0.276	0.0001	0.823	0.677
Pendapatan	3.39	0.082	0.0001		
Olah Raga	0.768	0.082	0.000		
Usia terakhir melahirkan	0.026	0.051	0.044		
Jumlah Anak	0.161	0.093	0.0001		
Kontrasepsi	3.682	0.443	0.0001		
Pendidikan	0.075	0.043	0.073		
Riwayat konsumsi Alkohol	6.662	0.256	0.0001		
Menarche	-0.109	-0.45	0.034		
(Constant)	39.160		0.0001		

Dari tabel tersebut menunjukkan bahwa persamaan garis regresi yang diperoleh adalah:

Usia menopause =

39.16 – 0,140 Konsumsi rokok + 3.39 Pendapatan + 0.764 olah raga
+0.026 Usia terakhir melahirkan + 0,161 Jumlah Anak + 3.628
Kontrasepsi +0.075 Riwayat Pendidikan + 6.662 Riwayat Konsumsi
Alkohol – 0,109 Menarche.

PEMBAHASAN

5.2. Variabel Independen yang Berhubungan dengan Usia menopause.

Dari hasil analisis bivariat diketahui bahwa terdapat hubungan antara variabel independen dengan dependen, yaitu antara variabel konsumsi rokok, pendapatan, olah raga, pekerjaan, status perkawinan, usia melahirkan anak terakhir, jumlah anak, kontrasepsi yang dipakai, riwayat pendidikan,

riwayat konsumsi Alkohol, Menarche, riwayat penyakit, berhubungan dengan usia menopause. Untuk hasil multivariat diperoleh hanya Sembilan variabel independen yang berhubungan secara signifikan, yaitu variabel konsumsi rokok, pendapatan, olah raga, usia melahirkan anak terakhir, jumlah anak, kontrasepsi yang dipakai, riwayat pendidikan, riwayat konsumsi Alkohol, Menarche, berhubungan dengan usia menopause.

RESUME HUBUNGAN SEBAB AKIBAT VARIABEL INDEPENDEN DENGAN USIA MENOPAUSE DI POSYANDU-POSYANDU LANSIA KABUPATEN ROKAN HULU TAHUN 2013

No	Butir kriteria	Variabel Indevenden								
		Ko nsu msi Ro ko k	Pe nd apa tan	Usia Terak hir melah irkan	Juml ah Ana k	Kont rase psi	Pend idika n	Ola h Ra ga	Riwayat Konsums i Alkohol	Menarc he
1	Temporal	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Plausibili ty	++ +	++	+++	+++	+++	++	++	++	++
3	Konsiste nsi	++ +	+	+++	+++	++	++	++	++	++
4	Kekuata n asosiasi	0,1 40	3,3 9	0,026	0,16 1	3,62 8	0,07 5	3,4 17	6,662	-0.109
5	dose response relations hip	+	+	+	+	-	+	-	-	+
6	Jenis disain	-	-	-	-	-	-	-	-	-

1. Implikasi sebab akibat

a. Kebiasaan merokok

Secara teori konsumsi rokok pada wanita mempengaruhi dari usia menopause , pada penelitian ini didapatkan konsumsi rokok pada wanita mempengaruhi usia menopausenya . karena itu untuk menghindari agar tidak terjadi menopause pada usia muda, harus dilakukan upaya penyuluhan pada wanita dan remaja tidak mengkonsumsi rokok aktif dan asap rokok dari orang lain selama hidupnya.

b. Usia Melahirkan anak terakhir

Secara teori wanita yang melahirkan anak terakhir di atas usia lebih dari 40 tahun akan mengalami usia menopause lebih tua dibandingkan wanita dalam usia muda sudah melahirkan anak terakhir , dalam penelitian ini wanita yang melahirkan anak terakhir dengan usia lebih dari 40 tahun mengalami usia menopause pada usia rata 50 tahun. Sedangkan wanita yang usia melahirkan anak terakhirnya kurang dari 20 tahun mengalami usia menopause rata-rata 35 tahun. Hal ini berarti agar usia menopause lebih tua, maka dianjurkan untuk mengatur jarak kelahiran anak dan melahirkan pada usia reproduksi yang sehat yakni antara 20-35 tahun .

c. Jumlah Anak

Secara teori wanita yang memiliki anak dan lebih dari 4 orang lebih lama menopause dibandingkan wanita yang tidak memiliki anak. Pada penelitian ini wanita yang memiliki anak lebih banyak, lebih tua mengalami menopause dibandingkan wanita yang mempunyai anak sedikit atau tidak mempunyai anak. Karena itu agar wanita yang memiliki anak sedikit disarankan melakukan usaha-usaha untuk tetap menjaga kebugaran tubuh, dengan berolah raga dan mengkonsumsi makanan yang bergizi.

d. Kontrasepsi Secara teori bahwa pemakaian Kontrasepsi Hormonal pada dapat meningkatkan usia menopause, karena kandungan hormonal yang terdapat didalam kontrasepsi tersebut dapat memperpanjang usia menopause, dalam hal ini di anjurkan bagi wanita untuk memilih kontrasepsi yang mengandung hormonal, sehingga dapat memperlambat usia menopause. Pada teori kontrasepsi hormonal berpengaruh pada usia menopause, wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal akan mengalami menopause yang lebih lama. Pada penelitian ini wanita yang

memakai kontrasepsi hormonal berpengaruh pada usia menopausenya.

e. Pendapatan

Secara teori wanita yang mempunyai pendapatan lebih tinggi akan mengalami menopause pada usia yang lebih tua, hal ini berkaitan erat dengan pemenuhan kebutuhan wanita terutama nutrisi. Pada penelitian ini didapatkan wanita yang pendapatannya lebih tinggi mengalami menopause lebih tua, dibandingkan wanita yang pendapatannya rendah. Karena itu supaya wanita memiliki pendapatan lebih tinggi, maka di upayakan suatu kegiatan keterampilan dalam membuat usaha di rumah, memanfaatkan pekarangan rumah untuk berkebun dan berternak, sehingga wanita bisa meningkatkan penghasilannya .

f. Alkohol

Pada penelitian ini Riwayat mengkonsumsi Alkohol sangat berhubungan dengan usia menopause, semakin banyak mengkonsumsi alkohol semakin cepat menopause, hal ini di karenakan kandungan yang terdapat pada alkohol dapat merusak sel-sel tubuh dan berpengaruh pada system reproduksi .

g. Olah Raga.

Secara teori wanita yang berolah raga akan lebih bugar dan sehat sehingga menopause pada usia yang lebih tua. Dalam penelitian ini

wanita yang melakukan olah raga mengalami menopause pada usia yang lebih tua yakni 49,92 tahun . dibandingkan wanita yang tidak berolah raga 47,43 tahun. Hal ini berarti bahwa untuk menghindari usia menopause dalam usia muda harus dilakukan kegiatan inovatif agar wanita mau melakukan olah raga secara teratur setiap hari sehingga dapat memasuki menopause dalam usia lebih tua.

h. Pendidikan

Sebagian besar wanita menopause pada penelitian ini berpendidikan rata-rata 6,9 tahun. Sebagai mana kita ketahui pendidikan berhubungan dengan pengetahuan dan tata cara sikap dalam kehidupan sehari-hari, orang yang berpendidikan lebih tinggi cenderung pengetahuannya lebih baik. Dia akan melakukan hal-hal yang lebih baik misalnya dalam hal pengolahan jenis dan menu makanan yang akan di konsumsi dan produk – produk yang akan di gunakan. Sehingga dapat memperlambat usia menopause. Hal tersebut juga dibarengi dengan pengetahuan di peroleh dari orang terdekat, lingkungan dan media masa maupun media cetak, contoh dari televisi dapat meningkatkan pengetahuan wanita, sehingga dapat

menunjang pendidikan yang di miliki ibu.

i. Menarche

Secara teori wanita yang mendapatkan menarche lebih cepat akan mengalami menopause pada usia yang lebih tua. Hal tersebut di pengaruhi oleh gizi pada masa anak-anak dan remaja. Sejalan dengan penelitian ini di peroleh data bahwa wanita yang menarche lebih lama mengalami menopause pada usia muda . Untuk itu agar menarche pada usia muda, di sarankan agar ibu memberikan gizi yang baik pada anak wanita dari mulai masa kanak-kanak agar wanita mendapatkan menarche lebih cepat.

5.3 Variabel Independen yang Tidak Berhubungan dengan usia menopause

a. Status Perkawinan

Secara teori wanita yang menikah mengalami menopause pada usia yang lebih tua, dibandingkan dengan wanita yang tidak menikah. Hal ini berhubungan dengan ketenagan secara psikologi pada wanita yang menikah. Pada penelitian ini didapatkan wanita yang tidak menikah mengalami menopause pada usia yang lebih muda di bandingkan dengan wanita yang menikah. Karena itu untuk menghindari menopause

pada usia muda bagi wanita yang tidak menikah agar melakukan kegiatan-kegiatan untuk kebugaran seperti berolah raga, hindari stress dan konsumsi makanan yang bergizi.

b. Pekerjaan

Secara Teori Pekerjaan sangat berpengaruh terhadap usia menopause, karena wanita yang bekerja cenderung mengalami menopause lebih lama dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja. Hal ini dihubungkan dengan tingkat pendapatan yang di peroleh dan psikologis ibu. Pada penelitian ini status Pekerjaan Ibu tidak berpengaruh pada usia menopause, hal ini disebabkan karena dari 763 sampel 308 orang atau 40% responden memiliki pekerjaan yang berat, sehingga mengakibatkan kelelahan pada ibu juga dapat mengakibatkan ibu jadi stress sehingga cenderung mengakibatkan usia menopause menjadi lebih cepat. Dan Secara teori wanita yang memiliki beban kerja yang berat akan mengalami menopause lebih muda dibandingkan yang tidak bekerja berat. Hal ini juga bisa karena pengambilan sampel pada suatu populasi yang sama dan tempat tinggal yang hampir sama. Responden melakukan pekerjaan berat disini adalah karena selain melakukan tugas

sebagai ibu rumah tangga juga melakukan pekerjaan antara lain berkebun, berjualan di pasar dan hanya 1 orang sebagai petugas kebersihan kota. Menurut penuturan wanita tersebut mereka menganggap berkebun dan jualan sebagai tugas selingan membantu suami bukan sebagai pekerjaan utama. Jadi sangat sulit di asumsikan seberapa berat pekerjaan tersebut.

c. Riwayat Penyakit

Menurut Teori riwayat penyakit reproduksi sangat berhubungan dengan usia menopause. Pada penelitian ini didapatkan tidak adanya hubungan pada riwayat penyakit karena jumlah responden yang mengalami penyakit yang berhubungan dengan system reproduksi hanya 6 orang atau 0,8 %. Sehingga sangat sedikit sekali untuk mewakili sampel pada variabel.

Berdasarkan uraian pada bab hasil penelitian dan bab pembahasan, maka dengan ini peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Usia menopause rata-rata pada 763 orang wanita menopause di Posyandu-Posyandu Lansia Kabupaten Rokan Hulu tahun 2013 yaitu 48,06 tahun.
2. Variabel yang berhubungan sebab akibat terhadap usia menopause adalah variabel konsumsi rokok, pendapatan, olah raga, usia melahirkan anak terakhir, jumlah anak, pemakaian kontrasepsi, Pendidikan dan Konsumsi alkohol serta menarche.

Dengan persamaan garis :

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1.Kesimpulan

Usia menopause =

$39.16 - 0,140 \text{ Konsumsi rokok} + 3.39 \text{ Pendapatan} + 0.764 \text{ olah raga} + 0.026$
 $\text{Usia terakhir melahirkan} + 0,161 \text{ Jumlah Anak} + 3.628 \text{ Kontrasepsi} + 0.075$
 $\text{Riwayat Pendidikan} + 6.662 \text{ Riwayat Konsumsi Alkohol} - 0,109 \text{ Menarche}.$

Bila koefisien B bila *constant* (tidak ada pengaruh faktor apapun) = 39,16 tahun

dapat diperkirakan usia menopause dengan menggunakan variabel konsumsi

rokok, pendapatan, olah raga, jumlah anak, kontrasepsi, Alkohol, Olah Raga, Pendidikan dan menarche, untuk masing-masing variabel sebagai berikut :

- a. Wanita yang mengkonsumsi rokok lebih banyak (16 batang perhari) akan menopause lebih muda 0,140 tahun yaitu 39,02 tahun
- b. Wanita dengan Pendapatan sebesar 1 juta rupiah, maka usia menopause akan lebih tua 3,39 tahun yakni 42,55 tahun.
- c. Wanita yang berolah raga rutin 30 menit sehari, maka usia menopause akan lebih tua 0,764 tahun, yaitu 39,924 tahun.
- d. Wanita yang melahirkan anak dalam usia yang lebih tua maka usia menopause akan lebih tua 0,026 tahun usia melahirkan anak terakhir yaitu 39,186 tahun
- e. Wanita yang memiliki jumlah anak lebih banyak (> 4 orang) maka usia menopause akan lebih tua 0,161 tahun yaitu 39,264 tahun.
- f. Wanita menggunakan kontrasepsi yang mengandung hormonal (>1 tahun) maka usia menopause 3,628 tahun lebih tua, yaitu 42,788 tahun.
- g. Wanita menyelesaikan riwayat pendidikan lebih tinggi (misalnya 9 tahun) pertahun maka akan mengalami usia menopause lebih tua yakni 0,075 tahun

yaitu 39,835 tahun.

- h. Wanita tidak mengkonsumsi alkohol maka akan mengalami usia menopause lebih tua 6,662 tahun dibandingkan wanita yang mengkonsumsi alkohol yakni 45,822 tahun.
- i. Wanita menarche lebih lambat (> 16 tahun), maka usia menopause akan lebih muda 0,109 tahun, yaitu 39,051 tahun.

6.2. Strategi Memperlambat menopause.

- a. Diusahakan agar wanita merokok berhenti merokok, dan wanita yang tidak merokok agar tidak mengkonsumsi rokok.
- b. Diusahakan agar wanita yang tidak bekerja untuk membuka usaha di rumah untuk menambah pendapatannya.
- c. Diusahakan agar wanita melakukan olah raga yang teratur minimal 30 menit sehari.
- d. Diusahakan agar wanita memiliki anak sedikit melakukan pola hidup sehat dan menghindari stress.
- e. Diusahakan Agar Wanita yang ingin mengatur jarak kelahirannya dengan menggunakan Kontrasepsi Hormonal.
- f. Diusahakan agar wanita melahirkan pada usia reproduksi yang sehat yakni pada usia 20-35 tahun.

- g. Di usahakan agar tidak mengkonsumsi Alkohol, bagi wanita yang telah mengkonsumsi Alkohol di usahakan untuk menghentikannya
- h. Di usahakan agar keluarga juga mengutamakan pendidikan yang tinggi pada wanita, bagi wanita yang tidak memperoleh

pendidikan tinggi di usahakan untuk menambah pengetahuannya, melalui media cetak, TV dan lain-lain.

- i. Diusahakan agar ibu memberikan gizi yang baik pada anak wanitanya dari usia dini sehingga menarche bisa lebih awal.

DAFTAR PUSTAKA

- a. Aina Safitri, (2009) Beberapa Faktor – faktor yang mempengaruhi Menopause pada wanita di Kelurahan Titi Papan Kota Medan .
- b. Asih Setiasih,(2003) Beberapa faktor ibu yang berhubungan dengan usia menopause pada Ibu-ibu di pusat pembinaan lanjut usia (pusbila) Desa Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis Propinsi Jawa Barat <http://www.kesrepro.info/?q=node/34> Diakses 13 Mei 2012.
- c. Baziad, A. (2003). Menopause dan Andropause. Jakarta: YBPSP.
- d. _____, (2010). Menopause dan permasalahannya. Jakarta : YBPSP.
- e. Blackburn dan Davidson. 1990. Terapi kognitif untuk depresi & kecemasan pada Menopause . Semarang : IKIP Semarang.
- f. Budiman , (2008). Menopause.
- g. http://digilib.unsri.ac.id/download/CVpd_pasca_menopause.pdf. Diakses 14 Pebruari 2013.
- h. Blumel, (2007). Saatnya Memperhatikan Kesehatan Wanita Usia Menopause dengan Serius, Diakses 14 Februari 2013
- i. Dinas Kesehatan Provinsi Riau , (2011). Profil Dinas Kesehatan.
- j. Desi, (2007). Hubungan Karakteristik Demografi dan Umur Saat Menopause dengan Keluhan Saat Menopause.
- k. <http://eprints.undip.ac.id/4118/1/3079.pdf>. Diakses 12 Pebruari 2013

- l. Proverawati & Sulistiawati, (2010). Menopause dan Sindrom Premenopause. Yogyakarta : Nuha Medika.
- m. Spancer, (2006) Simpel guides Menopause, Indonesia : Erlangga.
- n. Kasdu, D. (2002). Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause. Jakarta : Puspa Swara
- o. Gani dan Hamid, (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan usia menopause di wilayah kerja Puskesmas Tengah Lembang, Kecamatan Sinjai Barat, Kab. Sinjai.
- p. <http://doccs.google.com/viewer?a=v&9=cache:EAYXCAFJUOCJ:prints.undip.ac.id/4651/1/2418.pdf> - adobe . Diakses 13 Jan 2013.
- q. Rismala, (2010) Menopause dan Keluhannya, Jakarta : Rineka Cipta.
- r. Glasier, A. (2006). Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi. EGC. Jakarta.
- s. Khasanah, AO. (2008). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Pengetahuan Ibu dalam Menghadapi Masa Menopause di UPTD Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon Tahun 2007.
- t. <http://akbid-kti.com/2009/07/faktor-faktor-yang-berhubungan-dengan13.html>. Diakses 15 Pebruari 2013
- u. Notoatmodjo, S, (2003). Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta.
- v. Notoatmodjo, S. (2005). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- w. Nugroho.W. (2008).Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Jakarta : EGC
- x. Pramono, (2006). Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Perempuan Usia Lanjut.<http://eprints.undip.ac.id/272/1/Noor-promono.Pdf>. Diakses 15 Pebruari 2012
- y. Varney, H. (2007). Buku Ajar Asuhan Kebidanan.Jakarta : EGC
- z. Widya, (2008). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pekerjaan Terhadap Respon Wanita dalam

Menghadapi
Premenopause.

- æ. <http://askep-askeb.cz.cc/2010/01/kti-kebidanan-hubungantingkat.html>.
Diakses 12 Pebruari 2013
- ä. Wirakusumah, E. (2003).
Tip dan Solusi Gizi Agar
Tetap Sehat, Cantik dan
Bahagia Dimasa
Menopause Dengan Terapi
Estrogen Alami.Jakarta :
Gramedia
- ö. Zuriah, N. (2006).
Metodologi Penelitian
Sosial dan Pendidikan :
teori dan aplikasi. Jakarta :
Bumi Aksara.